沼口ゆき監修「ヘルシーシェフ」で作る

世界の味めぐり

●印は「オート調理」で調理できます

自家製食品〔肉〕

自家製食品〔魚〕

自家製食品〔野菜・果物〕

自家製食品〔ヨーグルト〕

自家製食品〔マイ・コンフィチュール〕

葉・果菜／根菜〔ゆでもの〕

焼き野菜

手動焼きもの〔野菜〕

グラタン

ピザ

ヘルシー調理、効果の説明

◎脱脂、減塩調理	過熱水蒸気で余分な脂や塩分を落とします。より脱脂、減塩効果を高めたヘルシーアップ選択もできます。(一部メニューを除く)
■うまみアップ加熱	レンジ、オーブン、グリルなどの複数の加熱方法を組み合わせてスピード加熱とじっくり加 熱を行います。素材のもつうまみ成分であるアミノ酸(グルタミン酸)、イノシン酸などを増加、維持します。
◆低酸素調理	スチームまたは過熱水蒸気で加熱室内の酸素を追い出し低酸素状態で調理することで、ビタミンなどの抗酸化物質の破壊を抑えます。
★低温調理	レンジ、スチーム、オーブンを組み合わせて100℃前後の低い温度帯を保ちながらじっくり加熱することでDHAなどの熱に弱い栄養素の破壊を抑えます。

ローストチキン

焼き魚

手動焼きもの〔肉〕

手動焼きもの〔魚〕

焼きそば

茶わん蒸し

豚肉の蒸しもの

蒸しもの

肉じゃが

手動煮もの

●印は「オート調理」で調理できます

スープ

ごはんもの

かんたんパン・トースト

フランスパン

手作りパン

スポンジケーキ

スイーツ

2品オーブン

2段調理（肉と野菜）

朝食セット

■「ヘルシーアップ」メニューは **カロリーカット値** を記載しています。→ P.132～137

鶏のハーブ焼き

焼きとり

ハンバーグ

スペアリブ

焼き豚

鶏のからあげ

オーブン天ぷら

のみもの・インスタント食品

スチームあたため

このクッキングガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量（重量）は表のとおりです。

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位g）

（1mL＝1cc）

食品名＼計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）	食品名＼計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖（上白糖）・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉（薄力粉）	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉（強力粉）	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	－	－	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	－	－	120

■加熱時間 約5分 ：5分を目安にして加熱します。 5～10分 ：5～10分を目安にして加熱します。
■加熱時間の目安は、食品温度（常温）を基準にしています。
■料理集に使われる単位は、次のとおりです。容量：1mL（ミリリットル）＝1cc（シーシー）
■料理写真は調理後盛りつけたものです。

沼口ゆき監修「ヘルシーシェフ」で作る

世界の味めぐり

あこがれの世界の味を、わが家の味にしてみませんか。
サッと簡単においしくできるから、おもてなしにぴったり。
しかもヘルシーだから、毎日の食卓にも大活躍です。

沼口ゆきプロフィール
東京、パリなどで料理と製菓を学び料理研究家 有元葉子氏に
師事した後、独立。築地市場で料理教室「波よけ通りキッチン」主宰。
著書に「コンフィチュール・レシピブック」（成美堂出版）、
「気分は、ちょっとごちそう」（角川 SS コミュニエーションズ）、
「ランナーズご飯」（講談社）他

フランス

オニオングラタンスープ

玉ねぎの甘みと
チーズのこくが、
まろやかに調和したスープ。
体によい玉ねぎが、
たっぷりいただけるのも
魅力です。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 あたためスタート オーブン（1段・予熱有）	レンジ800W 約7分（下ごしらえ） 予熱 約15分 220℃ 2〜3分 7〜8分	黒皿 中段 給水タンク 空

memo
玉ねぎをレンジ加熱してから炒めると、炒める時間を短縮できます。

材料（4人分）
●玉ねぎ（薄切り）…400g（2個）　●バター…大さじ2　●ブイヨン…カップ3（またはコンソメ1個と水カップ3）　●塩、こしょう…各少々　●バゲット…4枚（1cm厚さのもの）　●にんにく…1/3片　●グリエールチーズ（細切りタイプ）（またはピザ用チーズ）…80g

作りかた
1.玉ねぎは、耐熱皿にのせ、ラップして レンジ 800W 約3分30秒 加熱し、ラップをはずして、さらに 約3分30秒 加熱する。
2.鍋を弱火にかけ、バターを溶かし、1の玉ねぎを木べらで混ぜながら、じっくりあめ色になるまで炒める。
3.2にブイヨンを加え軽く煮こみ、塩、こしょうで味をととのえる。
4.3を1人前ずつ耐熱カップに入れ、バゲットを中段に入れ、オーブン 予熱 1段 220℃ 2〜3分 焼いて、にんにくをこすりつけ、カップにのせ、チーズをかける。
5.オーブン 予熱 1段 220℃ 7〜8分 セットし、スタートする。
6.予熱終了音が鳴ったら、4を中段に入れて、チーズが溶けるまで焼く。

イタリア

カポナータ

体によい野菜が、
たっぷりおいしく
いただけます。
ひんやり冷やして食べても、
また違うおいしさが
味わえます。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 あたためスタート レンジ	800W 10分40秒 〜11分40秒	テーブルプレート 給水タンク 空

memo
ピーマンやパプリカには、ビタミンCが多く、また、加熱した野菜を食べると食物繊維がたっぷりと摂れます。

材料（4人分）
●玉ねぎ（粗みじん切り）…80g（小1/2個）　●にんにく（すりおろす）…1片分　●オリーブ油…大さじ4　●ズッキーニ（1.5cm角切り）…100g（1/2本）　●なす（1.5cm角切り）…100g（1本）　●黄パプリカ（1.5cm角切り）…80g（1/2個）　●ピーマン（1.5cm角切り）…40g（1個）　●トマト（湯むきし、皮と種を取り、粗みじん切り）または、トマト水煮缶…200g　●ローリエ…1枚　●塩、こしょう…各少々

作りかた
1.耐熱容器に玉ねぎ、にんにく、オリーブ油大さじ1を入れて混ぜラップし、レンジ 800W 約1分40秒 加熱する。
2.1に残りの野菜とオリーブ油大さじ3、ローリエを入れて混ぜ、ラップをふんわりとかけ、さらに レンジ 800W 約6分 加熱し、取り出して、塩、こしょうで味をととのえて混ぜ、ラップをはずし、さらに野菜が柔らかくなるまで 3〜4分 ほど加熱する。

オリーブ油、にんにく、玉ねぎと、加えた野菜をあえます。

イギリス

シェパーズパイ

ひき肉の上にじゃがいもをのせて焼いた、
素朴なイギリスの家庭料理です。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 あたためスタート オーブン(1段・予熱有)	レンジ800W 8〜9分(下ごしらえ) 予熱 約13分 210℃ 15〜20分	黒皿 中段 給水タンク 空

memo
じゃがいもには、加熱しても壊れにくいビタミンCや食物繊維が多く含まれています。

材料(14×24×4cmの耐熱容器1台分)
●じゃがいも…600g(4個) ●バター…大さじ3½ ●塩、こしょう…各少々 ●牛乳…大さじ3 ●卵黄…1個分 ●玉ねぎ(みじん切り)…200g(1個分) ●牛ひき肉…300g ●小麦粉…小さじ2
A〔トマトピューレ…大さじ5/赤ワイン…大さじ4/塩、こしょう…各少々〕

作りかた
1.じゃがいもは耐熱皿に皮ごとのせ、ラップをかけ、[レンジ][800W][8〜9分] 竹串がすっと入るようになるまで加熱し、熱いうちに皮をむき、フォークなどでよくつぶす。
2.1にバター大さじ2、塩、こしょう、牛乳、卵黄を混ぜる。
3.フライパンを熱し残りのバターを溶かし、玉ねぎを炒め、しんなりとしてきたら牛肉を入れて炒め、肉の色が変わったら小麦粉を加えて炒め、Aを加え混ぜながら水分がなくなるまで炒め、塩、こしょうで味をととのえる。
4.耐熱容器にバター(分量外)を塗り、3を入れ、その上に2をのせて表面を平らにし、黒皿にのせる。
5.[オーブン][予熱][1段][210℃][15〜20分]セットし、スタートする。
6.予熱終了音が鳴ったら、4を中段に入れて焼く。

ドイツ

アップルクーヘン(りんごのケーキ)

じっくり焼くからおいしさアップ。
りんごのうまみと風味を存分に楽しめます。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 あたためスタート オーブン(1段・予熱有)	レンジ100W 7〜8分(下ごしらえ) 予熱 約9分 180℃ 約40分	黒皿 中段 給水タンク 空

memo
りんごには塩分を排出してくれるカリウムなども含まれています。

材料(直径18cmのスポンジ型1台分)
●バター(食塩不使用)…150g ●りんご(紅玉)…1個 ●レモン汁…大さじ3 ●砂糖…120g ●卵(室温に戻す)…2個 ●牛乳…大さじ1½
A〔小麦粉(薄力粉)…150g/ベーキングパウダー…小さじ1〕
●粉糖…適量

作りかた
1.型の内側にバター(分量外)を薄く塗り、小麦粉(分量外)をはたき、焼く直前まで冷蔵室で冷やしておく。
2.バターは約2cm角に切り耐熱皿にのせ、ラップをせずに[レンジ][100W][7〜8分]加熱し、柔らかくする。
3.りんごは皮をむき、6等分のくし切りにして種部分を切り落とし、包丁で縦に数本の切れ目を入れ、レモン汁大さじ2を振りかけておく。
4.ボウルに2のバターを入れ泡立て器でよく混ぜ、さらに砂糖を2〜3回に分けて入れ、よく混ぜる。
5.4に溶いた卵(冷たいと分離する)を少しずつ加えて混ぜ、牛乳、残りのレモン汁大さじ1を加えて混ぜる。
6.5によく混ぜたAを2〜3回に分けてふるい入れ、木べらでさっくりと混ぜる。
7.1の型に6の生地を流し、上部に3のりんごを並べ黒皿にのせる。
8.[オーブン][予熱][1段][180℃][約40分]セットし、スタートする。
9.予熱終了音が鳴ったら、7を中段に入れて焼き、網の上で冷まし、粉糖を表面にふるう。

オーストリア

ウィンナーシュニッツェル(ウィーン風カツレツ)

衣のさくさくの歯ごたえと、
うす〜い肉の食感が
くせになりそうなおいしさです。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 あたためスタート 過熱水蒸気 オーブン(1段・予熱有)	予熱 約15〜17分 220〜230℃ 約20分	黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水

材料(4人分)
●パン粉(ドライ)…60g ●サラダ油…小さじ2 ●バター…小さじ2 ●仔牛肉(または豚もも肉)…100g(1cm厚さのもの)4枚 ●塩、こしょう…各少々 ●小麦粉(薄力粉)…適宜 ●卵…1個 ●レモンの輪切り…4枚分

作りかた
1.給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
2.フライパンにパン粉、サラダ油、バターを入れ、中火でゆすりながら、うっすらときつね色になるまで煎る。
3.肉は筋を切り、肉たたきやビンなどでたたいて5mm厚さに薄くのばし、塩、こしょうを振る。
4.3に小麦粉、溶いた卵、2の煎りパン粉の順でつける。
5.黒皿にオーブンシートを敷き、4を黒皿にのせる。
6.[過熱水蒸気][オーブン][予熱][1段][220〜230℃][約20分]セットしてスタートする。
7.予熱終了音が鳴ったら、5を中段に入れて焼く。
8.器に盛り、レモンの輪切りをのせる。お好みでいんげんのソテーを添えても。

memo
油で揚げずに仕上げるから、とってもヘルシー。

ロシア

ボルシチ

豚肉と、ビーツなどの根野菜は相性抜群。シチューから立ち上る湯気と香りも、ごちそうのうち。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 あたためスタート レンジ	800W 3〜4分 500W 約10分 500W 約10分 500W 5〜10分	テーブルプレート 給水タンク 空

材料(2人分)
●にんじん…40g(¼本) ●ビーツ(生)…80g(中½個) ●じゃがいも…100g(小1個) ●玉ねぎ…50g(¼個) ●キャベツ…50g(1枚) ●サラダ油…大さじ1 ●塩、こしょう…各適宜 ●豚肉(シチュー用)…170g(小さめ一口大に切る) ●にんにく(すりおろし)…½片分 ●ローリエ…1枚 ●トマト水煮缶…80g(約⅓缶) ●水…2と½カップ ●サワークリーム…適宜

作りかた
1.にんじんとビーツは皮をむき、太めのせん切り。じゃがいもも皮をむき太めのせん切りにし水にさらす。玉ねぎは薄切りにし、キャベツは太めのせん切り。
2.鍋にサラダ油を熱し、塩、こしょうした豚肉を炒め、1の野菜を加えてさっと炒め、にんにく、ローリエ、トマト水煮缶、水、塩、こしょう少々を加えひと煮立ちさせ、アクを取ってから耐熱容器に移し、耐熱のふたをして、[レンジ][800W][3〜4分]、[レンジ][500W][約10分]一度取り出し混ぜて更に[レンジ][500W][約10分]、再度取り出し混ぜて[レンジ][500W][5〜10分]加熱する。途中1〜2度混ぜ、この時に塩、こしょうで味をととのえる。器によそい、サワークリームをのせる。

memo
豚肉にはビタミンB_1、ビタミンB_2のほか、B_6が含まれています。

ビーツは断面が赤紫色のかぶの一種。生が手に入らなければ、缶詰を使って。

ベルギー

ムール貝のワイン蒸し

ヨーロッパのレストランの味が、
レンジで簡単に再現できます。
潮の香りと貝のうまみを
たっぷりと楽しんで。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 あたためスタート レンジ	800W 7分30秒	テーブルプレート 給水タンク 空

材料(4人分)
●ムール貝(またははまぐり、あさり)…500g ●玉ねぎ…50g(約¼個) ●セロリ…15g(約5cm) ●にんにく…½片 ●バター…20g ●白ワイン…大さじ4 ●塩…少々 ●こしょう…適宜 ●パセリ(みじん切り)…少々

作りかた
1.ムール貝のひげを引いて取り、表面をたわしで洗い水気をきっておく。玉ねぎ、セロリはみじん切りにし、にんにくはすりおろす。
2.ボウルでたまねぎ、セロリ、にんにくを混ぜ、バター10gを加え、大きめの耐熱容器に入れ、ラップをして[レンジ][800W][約1分]加熱する。
3.2にムール貝を入れて白ワインをかけ、塩、こしょうし、ふんわりラップをかけて[レンジ][800W][約2分30秒]加熱し、取り出して一度混ぜ、さらに[約2分30秒](貝が開くまで)加熱し、貝だけ皿に取り出し、耐熱容器に残りのバター10gを加え、ラップをせずに[レンジ][800W][約1分30秒]加熱して貝にかける。こしょうを好みの量かけてパセリを散らす。(貝は加熱しすぎるとかたくなるので注意)

memo
貝には、亜鉛が多く含まれています。

スペイン

黄身だけプリン

プリンの甘さとカラメルソースの
ほろ苦さのハーモニーがうれしい。
濃いめに入れた
コーヒーと一緒にどうぞ。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 あたためスタート スチームオーブン	レンジ500W 2分40秒～3分（下ごしらえ） 予熱 約10分 190℃ 20～25分	黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水

材料（7.5×18×5cmのパウンド型1台分）
A（カラメルソース）〔グラニュー糖…大さじ2/水…大さじ1/ぬるま湯…小さじ1〕
●卵黄…8個分 ●シナモン…少々
B〔グラニュー糖…100g/水…100mL〕

作りかた
1.給水タンクに、満水ラインまで水を入れる。
2.型の内側にバター（分量外）を薄く塗る。
3.小さな耐熱容器にAのグラニュー糖と水を入れて混ぜ、ラップせずに レンジ 500W 2分40秒～3分 加熱し、砂糖が焦げたらぬるま湯を混ぜ（熱いので注意）、2の型に入れる。
4.ボウルに卵黄とシナモンを入れて、泡立て器で混ぜておく。
5.小鍋にBを入れて混ぜ、火にかけ沸騰させ、冷めないうちに4に少しずつ入れながら泡立てないように手早く混ぜ、こし器でこす。
6.3の型に5を流し入れる。
7. スチーム オーブン 予熱 1段 190℃ 20～25分 セットし、スタートする。
8.予熱終了音が鳴ったら、6を中段に入れて焼き、あら熱を取り冷蔵室で冷やす。お好みでゆるく泡立てた生クリーム（分量外）を添えても。

トルコ

キョフテ（トルコ風肉団子）

スパイスと羊肉の香りが
食欲をそそります。
お好みでクミンやこしょうを
たっぷり加えてもOKです。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 あたためスタート オーブン（1段・予熱有）	予熱 約11分 200℃ 21～27分	黒皿 中段 給水タンク 空

memo
羊肉には、L-カルニチンが含まれています。ひき肉がなければ、肉を細切りにし、たたいてから使ってください。

材料（4人分）
A〔羊ひき肉（または牛ひき肉）…400g/パン粉（水大さじ1を混ぜたもの）…カップ$\frac{1}{2}$強/玉ねぎ（すりおろし）…小1個分/にんにく（すりおろし）…1片分/クミンパウダー、塩…各小さじ$\frac{1}{3}$～$\frac{1}{2}$/こしょう、レッドペッパー、ドライタイム…各少々/卵…$\frac{1}{2}$個〕●バター…適宜 ●じゃがいも（皮をむき1cmの輪切りにし、水にさらす）…中3個
B〔トマトペースト…大さじ2$\frac{1}{2}$/水…カップ1$\frac{1}{2}$/塩、こしょう…各少々〕 ●トマト（くし切り）…2個 ●ししとう…10本

作りかた
1.Aをボウルの中でよくこね、手に油（分量外）を少量つけ、4～5cm長さの細長い肉団子の形にする。
2.黒皿にバターをたっぷり塗り、水気をふいたじゃがいもと1の肉団子を並べ、よく混ぜたBを上からかける。
3. オーブン 予熱 1段 200℃ 10～15分 セットし、スタートする。予熱終了音が鳴ったら、2を中段に入れて焼く。
4.一度取り出して肉の上下を返し、トマトをのせてさらに 約5分 焼いたら、ししとうをのせてさらに 6～7分 ほど焼く。

モロッコ

クスクス

もともとは羊肉や鶏肉でつくりますが、
牛肉でもよく合います。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 あたためスタート レンジ	800W 3～4分 500W 約10分 500W 約10分 500W 5～10分	テーブルプレート 給水タンク 空

材料（2人分）
● 玉ねぎ（薄切り）…100g（$\frac{1}{2}$個） ●にんじん…70g（$\frac{1}{2}$本） ●セロリ（葉と筋をとったもの）…45g（$\frac{1}{2}$本） ●ズッキーニ…100g（$\frac{1}{2}$本） ●ピーマン…40g（1個）●赤パプリカ…80g（$\frac{1}{2}$個）●バター…大さじ1 ●クミンシード…小さじ$\frac{1}{4}$ ●塩、こしょう…各適宜 ●牛肉シチュー用（またはラム、鶏）…170g（小さめ一口大に切る） ●トマト水煮缶…200g（1缶） A〔クミンパウダー…小さじ$\frac{1}{2}$強/コリアンダーパウダー…小さじ$\frac{1}{2}$強/パプリカパウダー…小さじ$\frac{1}{2}$強/カイエンヌペッパー…少々/塩、こしょう…各適宜〕●水…カップ2 ●熱湯…175cc ●塩…少々 ●バター…少々 ●クスクススムール…150g

作りかた
1.玉ねぎ以外の野菜は一口大に切る。
2.鍋を熱しバターを溶かし、クミンシードを加え、さらに、塩、こしょうした牛肉を中火で炒め、玉ねぎを加えて炒め、1の野菜と手でつぶしたトマト水煮缶、A、水を加える。
3.2を耐熱容器に移して耐熱のふたをし、 レンジ 800W 3～4分 、 レンジ 500W 約10分 、混ぜて更に レンジ 500W 約10分 、更に レンジ 500W 5～10分 で加熱する。途中1～2度混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。
4.別の耐熱容器に沸騰した湯を入れ、塩とバターを混ぜて、クスクススムールを加えよく混ぜ、ラップして レンジ 800W 約3分 加熱し、そのまま5分蒸らし、ほぐすように混ぜる。器に入れて3をかける。

クスクススムール。セモリナ粉でできた細かいパスタ。なければご飯で代用して。

ベトナム

ベトナム生春巻

テーブルに具を並べて、みんなで巻いてみては。
みんなで作れば、食卓がもっと楽しく、ずっとおいしくなります。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 あたためスタート レンジ	800W 6～7分	テーブルプレート 給水タンク 空

材料（10本分）
（具）〔むきえび…40g（10尾）/塩、酒…各少々/鶏ささみ（筋を取る）…150g（大3本）/きゅうり…1本/はるさめ…30g〕
●サニーレタス、ミント、香菜（シャンツァイ）、バジル、にら…各適宜 ●ライスペーパー…10枚
（たれ）〔ナンプラー、レモン汁…各大さじ2/砂糖…小さじ2/にんにく（みじん切り）…1片分/とうがらし（刻む）…1本分〕

作りかた
1.えびは、耐熱皿にのせ、塩、酒を少量ふりかけ、ラップして レンジ 800W 20～30秒 、中まで加熱し、粗熱が取れたら横半分に切る。
2.鶏肉は、耐熱皿にのせ、塩、酒を少量ふりかけ、ラップして レンジ 800W 1分30秒～40秒 加熱し、粗熱が取れたら手でさく。きゅうりは細切りにしておく。
3.はるさめは、耐熱容器に水カップ1$\frac{1}{2}$（分量外）と入れ、 レンジ 800W 4～5分 加熱して戻し、ざるにあげ、食べやすい長さに切っておく。
4.大きめのボウルに水をはり、ライスペーパーを一枚ずつ5～10秒浸し、乾いたきれいなふきんではさんで戻し、ライスペーパーの手前のほうにサニーレタスをちぎってのせ、その上にほかの具をのせて手前からしっかりと巻き、途中両端を内側に折り、さらに巻く。（香菜、ミント、バジルはお好みで）
5.たれの材料を混ぜ、生春巻に添える。

memo
鶏ささみは、低脂肪、高タンパク質でバランスのいい食材です。